人生会議を始めてみませんか？
～アドバンス・ケア・プランニング～

　新型肺炎の流行や突然の事故など、人生にはいつ何が起こるかわかりません。
将来、自分自身で判断できなくなったときにどのような治療やケアを受けたいか準備しておきませんか？

浜田医療センターでは、あなたの意思決定を支援できるように話し合いのプロセスとしてアドバンス・ケア・プランニングに取り組みます。

アドバンス・ケア・プランニングに関する相談、お問い合わせ先

浜田医療センター　患者相談窓口・がん相談支援センター
場所：２階ラウンジ横
時間：平日（月～金）９：００～１７：００
相談方法：面談または電話　☎：０８５５－２８－７０９６　（直通）

アドバンス・ケア・プランニングとは

　命の危険が迫った状態になると約 70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。
自分が希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療・ケアを受けたいかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することをアドバンス・ケア・プランニングといいます。

いつから始めればいいのでしょう？

今から始めましょう。
　あなたの判断能力に影響するような災害に直面したり、重い病気にかかる前に話し合うことが重要です。あなたが受けるかもしれない医療について、自分がどう考えているかを知ってもらっておくことは、将来あなたの代わりに意思決定をしなければならない人にとって、混乱や迷いを起こさなくてすむ可能性があります。

まわりの人（家族や友人・医師などの医療者）は、あなたの希望を知っていますか？

　たとえば次のような将来の場面を想像してみましょう。
あなたはある日、事故にあい救急車で病院に運ばれました。あなたの意識はありません。**家族や医師はこうした場合の治療方針や今後の対応についてあなたの希望を知っていますか。**
また、認知症のために自分で意思決定する能力がなくなった場合を想像してください。あなたは介護施設で暮らしています。自分で食事をとることもできなくなってきており自分や家族のこともわからなくなっていて、これから命に係わる何が起こってもおかしくはない状況です。**家族や医師は、今後の生活や受けるかもしれない医療についてあなたの希望を知っていますか？**

１．希望や思いについて考えましょう

　あなたの生活で大切にしたいことや、あなたの人生の目標・希望や思いについて考えてみましょう。今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などそばにいる人があなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

■あなたの人生の目標・希望や思いは何でしょうか？

■あなたにとって何が大切ですか？

2. あなたの健康や病気について、一緒に考えましょう

かかりつけ医やほかの医療者にあなたの健康について相談しましょう。

あなたの健康が害された時や、病気が将来どうなるかを相談できる場所を作りましょう。あなたの健康が将来どうなるのか、希望や思いに沿って考えましょう。

例えば…

■私の希望は病気と闘って一日でも長く生きることです。

■私は、病気を治す治療は受け入れていますが、良くならないときや、生活の質が保たれない場合は、自然な死を迎える方向に切り替えたいと思います

3. あなたの代わりに意思決定をしてくれる人を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気、また認知症などにより、治療やケアを選択し伝えることができなくなるかもしれません。あなた自身で意思決定できなくなった時に、あなたに代わって意思を伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。代理人は、家族でも親しい友人でも構いません。信頼して任せることができる人にお願いし、あなたの希望や思いをしっかり伝えておきましょう。

■必要だと思うあなたの周囲の人に代理人を紹介しましょう。

4. 健康に関する希望や思いについて話し合いましょう

あなたが考えた「私の心づもり」を代理人と医療者に伝えましょう。

あなたの希望や思いを周りの人に理解してもらうために重要なことは、あなたと代理人と医療者が時間をかけて話し合うことです。しっかり話し合うことで、あなたの思いや考えがより具体的で現実的なものにまとまり、互いの理解が深まることでしょう。

5. あなたの考えを「私の心づもり」に書きましょう

話し合ったことを記録として残しておきます。「私の心づもり」には話し合った人や日時を記入するところがあります。自由記載欄に希望や思いを書くのもよいでしょう。

6. 考えが変わってもかまいません

今のあなたの希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態により変わってくる可能性があります。その都度、「私の心づもり」を見直してみて、変えてもらって構いません。どう気持ちが変わったのか話し合うことが大切です。